



JURNAL GIZI AISYAH

Universitas Aisyah Pringsewu
Vol. , No. 7, Februari, 2023

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Min Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu Tahun 2022

Rini Amalia¹, Abdullah², Alifiyanti Muharramah³, Amali Rica Pratiwi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Aisyah Pringsewu

riniamaliala434@gmail.com

ABSTRAK

Gizi baik merupakan fondasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas karena berkaitan erat dengan peningkatan kapasitas belajar, kemampuan kognitif dan intelektualitas seseorang. Ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar diantaranya Tingkat kecukupan zat gizi, kebiasaan sarapan pagi dan status gizi. Keterlambatan asupan gizi di pagi hari dapat membuat tubuh lemah, lesu, pusing, dan menurunkan konsentrasi berfikir dan belajar sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan) Dengan Prestasi Belajar Siswa MIS Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu Tahun 2022. Desain penelitian ini adalah menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah siswa/I MIS Al-fajar Pringsewu kelas 4 dan 5 dengan sampel 49 responden secara *simple random sampling*. Pengumpulan kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square* jika ada hubungan yang bermakna ditandai dengan nilai $\rho < 0,05$. Dari hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dengan nilai $\rho = 0,02$. Disarankan kepada siswa untuk lebih memperhatikan asupan zat gizi yang terkandung dari makanan yang akan dikonsumsi, dengan cara pola makan yang seimbang guna tercapainya status gizi yang normal serta melakukan kegiatan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah agar meningkatkan konsentrasi belajar untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, ,Prestasi Belajar.

ABSTRACT

Good nutrition is the foundation for the development of quality human resources because it is closely related to increasing one's learning capacity, cognitive abilities and intellect. There are many factors that affect the success of learning including the level of nutritional adequacy, breakfast habits and nutritional status. Delays in nutritional intake in the morning can make the body weak, lethargic, dizzy, and reduce the concentration of thinking and studying so that it can affect learning achievement. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and student achievement at MIS Al-Fajar Pringsewu, Pringsewu Regency in 2022. The design of this study was to use a cross-sectional approach. The population was MIS Al-Fajar Pringsewu students in grades 4 and 5 with a sample of 49 respondents by simple random sampling. Collection of breakfast habits using a questionnaire. The statistical test used is the chi-square test if there is a significant relationship marked by a value of $\rho < 0.05$. From the results of the study it is shown that there is a significant relationship between breakfast

habits and learning achievement with a value of $\rho = 0.02$. It is suggested to students to pay more attention intake of nutrients contained in the food to be consumed, by means of a balanced diet in order to achieve normal nutritional status and carry out breakfast activities before going to school in order to increase concentration in learning to get good academic achievement.

Keywords: Breakfast Habits, Study Achievement.

PENDAHULUAN

Anak adalah harapan masa depan bagi bangsa dan keluarga, maka perlu dipersiapkan agar kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, bermoral, sehat serta dapat berguna bagi masyarakat. Bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kecerdasan, kesehatan, dan produktivitas kerja yang tinggi, ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan yang baik merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi, Keterlambatan asupan gizi di pagi hari dapat membuat tubuh lemah, lesu, pusing, dan menurunkan konsentrasi berfikir dan belajar Hardinsyah (2018).

Berbagai masalah banyak dijumpai dikalangan anak sekolah diantaranya kurangnya pertumbuhan fisik secara optimal. Salah satu faktor yang menentukan adalah masalah gizi. Asupan gizi anak-anak sekolah di beberapa wilayah di Indonesia sangat memprihantinkan asupan gizi yang baik setiap harinya dibutuhkan supaya anak-anak ini memiliki pertumbuhan, kesehatan, dan kemampuan intelektual yang baik sehingga menjadi generasi penerus bangsa yang unggul (Ernadi, 2020).

Menurut Saadah, 2014, Anak yang kurang gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurun prestasi belajarnya, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak tidak optimal. Rendahnya status gizi jelas berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Oleh karena status gizi merupakan faktor yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap prestasi seseorang. Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia. Asupan gizi yang baik berperan

penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal.

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Oleh karenanya bagi anak sekolah, kebiasaan sarapan pagi bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan pagi bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Hartoyo, 2016).

Menurut Penelitian Ernadi, 2020 Para siswa perlu energi dipagi hari untuk memulai kegiatan pagi mereka. sarapan merupakan langkah dalam menghadapi kegiatan tersebut. Beberapa manfaat sarapan yaitu menjaga kesehatan khususnya daya tahan tubuh dan berat badan sehingga para siswa lebih konsentrasi dalam belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ringgo alfarizi dkk (2022) yang dilakukan di SD Negeri 1 Rajabasa Bandar Lampung, dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden, responden dengan sarapan pagi tidak rutin didapatkan 12 siswa, dimana 8 siswa (66,7%) prestasi belajar dibawah rata-rata dan 4 (33,3%) siswa prestasi belajar diatas rata-rata. Kemudian, responden yang sarapan pagi rutin didapatkan 48 siswa, dimana 6 siswa (12,5%) prestasi belajar dibawah rata-rata, dan 42 siswa (76,0%) prestasi belajar diatas rata-rata.

Penelitian Ringgo alfarizi etall (2022) yang dilakukan di SD Negeri 1 Rajabasa Bandar Lampung, dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden, responden dengan

sarapan pagi tidak rutin didapatkan 12 siswa, dimana 8 siswa (66,7%) prestasi belajar dibawah rata-rata dan 4 (33,3%) siswa prestasi belajar diatas rata-rata. Kemudian, responden yang sarapan pagi rutin didapatkan 48 siswa, dimana 6 siswa (12,5%) prestasi belajar dibawah rata-rata, dan 42 siswa (76,0%) prestasi belajar diatas rata-rata.

Observasi awal yang dilakukan tentang tingkat kecukupan zat gizi dengan cara wawancara menggunakan *food recall* didapatkan dari 10 responden yaitu asupan energi kurang sebanyak 4 orang (40%), dan asupan baik 6 orang yaitu (60%). Asupan protein kurang 5 orang (50%), dan protein baik 5 orang (50%). Kebiasaan sarapan rata rata siswa yang didapatkan dengan cara wawancara menggunakan kuisioner yaitu diketahui dari 10 siswa yang kebiasaan sarapan lebih dari 4 kali/ 6 hari sekolah hanya 3 orang (30%), sedangkan yang kurang 4kali/6 hari sekolah sebanyak 7 orang (70%). Status gizi siswa yang didapatkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan lalu dilakukan perhitungan IMT/U diketahui siswa dengan status gizi kurang yaitu sebanyak 3 orang(30%) dan status gizi baik 7 orang (70%) . Untuk data prestasi belajar dari 10 siswa didapatkan 1 orang kurang (10%), orang cukup (40%), 4 orang baik (40%), dan 1 orang baik sekali (10%)

Berdasarkan data-data diatas peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi , Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa MIS Al-Fajar Kabupaten Pringsewu Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Status Gizi (IMT/U) Dengan Prestasi Belajar Siswa Min Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu Tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari

Komisi Etik Politeknik Kemenkes Tanjung Karang dengan No. No.328/KEPK-TJK/XII/2022. Waktu pelaksanaan pada bulan Desember 2022. Populasi pada penelitian ini adalah anak usia 9-12 Tahun dengan jumlah 50 responden. Pengambilan sampel menggunakan *system random sampling*.

Data primer meliputi datakebiasaan sarapan yang diambil dengan lembar kuisioner. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis statistik chi-square.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi.

Data kebiasaan sarapan pagi pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori yakni tidak pernah, jarang dan sering.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi

Kebiasaan Sarapan Pagi	N	%
Tidak Pernah	15	30,6
Jarang	8	16,3
Sering	26	53,1
Total	49	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 49 responden yang tidak pernah sarapan pagi 15 responden (30,6%), jarang sarapan pagi 8 responden (16,3%), sering sarapan pagi 26 (53.1%).

2. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa/

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa/I

Kebiasaan Sarapan Pagi	Prestasi Belajar						Total		p value
	Cukup		Baik		Baik Sekali				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tidak pernah	11	22,4	3	6,1	1	2	15	30,6	0,02
Jarang	2	4	1	2	5	10,2	8	16,3	
Sering	4	8,1	9	18,3	13	26,5	26	53	
Total	17	34,6	13	26,5	19	38,7	49	100	

Pada tabel 2 terlihat bahwa dari 17 responden yang memiliki prestasi belajar cukup 11 (22,4%) responden tidak pernah sarapan pag. 2 (4%) jarang sarapan pagi dan 4 (8,1%) responden sering sarapan pagi, untuk yang memiliki prestasi belajar kategori baik dari 13 responden, 3 (6,1) responden tidak pernah sarapan pagi, 2(5%) jarang sarapan pagi, 9(18,3) responden sering sarapan pagi dan untuk yang memiliki prestasi belajar baik sekali dari 19 responden ditemukan 1(2%) tidak pernah sarapan pagi, 5(10,2%) jarang melakukan sarapan pagi dan 13(38,7%) sering melakukan sarapan pagi. Dari uji statistik didapatkan nilai $\rho = 0,02$ ($\rho < 0,05$) yang berarti ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi responden yang menyatakan tidak pernah sarapan pagi sebanyak 30.6%, jarang sarapan pagi 16.3% ,Sering sarapan pagi (53.1%). Kategori sering di rentan > 4 kali dalam enam hari dan jarang <4 kali dalam enam hari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurwijayanti (2018) menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pada siswa SMK di Kediri yaitu jarang sebanyak 29,6%, sering sebanyak 55,6 % dan lebih sebanyak 14,8 %.

Berdasarkan Penelitian Ringgo alfarizi etall (2022) yang dilakukan di SD Negeri 1 Rajabasa Bandarlampung, dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden, responden dengan sarapan pagi tidak rutin didapatkan 12 siswa, dimana 8 siswa (66,7%) prestasi belajar dibawah rata-rata dan 4 (33,3%) siswa prestasi belajar diatas rata-rata.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh nurwijayanti (2018) didapatkan hampir setengah responden pola makannya dalam kategori cukup (46,3%), sebagian besar

responden mempunyai kebiasaan sarapan dalam kategori sering (55,6%)

Menurut (Hardinsyah, 2018)kebiasaan makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anakanak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak. Karena dapat mendukung konsentrasi sehingga berpengaruh pada prestasi belajar anak disekolah.

Pada penelitian ini masih tingginya angka yang tidak melakukan kebiasaan sarapan pagi. hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti responden yang tidak terbiasa sarapan pagi atau tidak tersedianya makanan yang akan dikonsumsi atau makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi standar sarapan pagi yang harus mengandung zat tenaga, pembangun dan pengatur atau tidak sempat melakukan sarapan dirumah sehingga diberi uang jajan oleh orang tua untuk membeli makanan disekolah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara asupan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.(tabel 2).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh thamita et all (2020) tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar dengan $\rho = 0,01$ ($\rho < 0,05$) artinya ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh ilham fahmi iqbal (2015) Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p=0.045$ untuk kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar, dimana $p<0.05$.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hardiansyah (2018) Sarapan pagi

merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah, dengan sarapan pagi dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat diketahui bahwa dari kebiasaan sarapan pagi dengan kategori tidak pernah 30,6%, jarang 16,3, Sering 53,1%. di MIS Al-Fajar Pringsewu Selatan Kabupaten Pringsewu Tahun 2022.

Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar Siswa/i di MIS Al-Fajar Pringsewu selatan kabupaten Pringsewu tahun 2022.

Disarankan bagi siswa untuk membiasakan sarapan pagi, serta lebih memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi, lebih memilih makanan yang kaya akan kandungan zat gizi, serta mengurangi konsumsi makanan *fast food* maupun *junk food*.

Perlu diadakan peningkatan pengetahuan gizi khususnya mengenai kebiasaan sarapan pagi serta mengkonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat gizi, kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui penyuluhan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita, dkk. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.

Aprilia Tamitha, wayan gede sutadarma, ni nyoman. 2021. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar 2021

Ernadi. 2020 Kebiasaan Sarapan Sebagai Determinan Prestasi Belajar Siswa Mts Nurul Falah Juai Kabupaten Balangan.

Hakim, 2014. Hubungan Asupan Protein Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Al-Azhar Palu 2014.

Hardinsyah, P., & Supriasa, I. D. N. (2016). Ilmu Gizi: Teori Aplikasi. Jakarta: EGC.

Hardinsyah, dkk. (2012). Kecukupan, Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat. Artikel Penelitian Departemen Gizi Masyarakat (FEMA). Diakses pada 18 mei 2015 IPB <http://isjd.Lipi.go.id/index/php/searc.html?=-jurnal>.

Hardinsyah, & Anwar, k. (2018) Mitos Dan Fakta Sarapan. Bogor : PERGIZI PANGAN Indonesia dan Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB.

Hardinsyah, H. and Aries, M., 2012. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak usia 6—12 Tahun Di Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan, 7(2), pp.89-96.

Hartoyo, E, Sholihah, Q, Fauzia, R, dan Rachma, D. (2016) Sarapan Pagi Dan Produktivitas, Malang : Universitas Brawijaya press (UB Press

Istianty.ari.(2015) Gizi Terapan.PT Remaja Rosdakarya.Jakarta

Iqbal Fahmi, 2015. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar.

RI, K.K., 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta

- RI.K.K, 2020 Rencana Aksi Kegiatan Direktorat Gizi Masyarakat tahun 2020-2025 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- RI.K.K, 2017 Penilaian Status Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Kemendes RI, (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta, Berita Negara Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI, 2018. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi. Jakarta.
- Mingkid javelin,2015. Hubungan Antara Asupan Energi Dan Protein Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Dan 5 Sdn 1 Tounelet Dan Sd Katolik St.Monica Kecamatan Langowan Barat.
- Notoatmodjo,S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati A, Wati EK. Ilmu gizi untuk keperawatan dan gizi kesehatan. Yogyakarta Nuha Med. 2011;45–8.
- Octa Carolina,2016 Hubungan kebiasaan sarapan pagi, asupan protein sarapan pagi,status gizi dengan prestasi belajar SD Negeri cinggaronggong , sukabumi.
- Riska. 2020. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020
- Ringgo Alfarisi, Yuniastini, Astri Pinilih Putri Nur Oktavia Jauhari.2022. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung
- Sa'adah. 2014. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padang panjang
- Soekirman. 2001. Ilmu Peni Okta sari, 2019.
- Hubungan Asupan Zat Gizi, Kebiasaan sarapan, status gizi dengan Prestasi belajar SMP Negeri 26 Batipuh Panjang kecamatan Koto Tengah 2019
- Gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Supariasa I .D. N., Bakri, B., dan Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi (Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Safei Ahmad,dkk. (2018). *Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi*
- Wahab, R. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wijayanti,2018. Pola Makan,Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri 2018